



Améliorer sa prise de parole en public

Qui n'a jamais eu un jour, dans un contexte professionnel, à prendre la parole en public ? Peu de personnes... Nombreux sont ceux qui sont régulièrement confrontés à cette situation. Quelle que soit sa profession et qu'il s'agisse d'animer une réunion, de défendre un projet, ou simplement d'exprimer une opinion, il est indispensable de bien s'exprimer à l'oral. Mais la prise de parole en public est souvent perçue comme une contrainte effrayante pour ceux qui n'ont pas été formés à cet exercice. Pour les autres, il représente un outil puissant, qu'ils doivent peaufiner continuellement afin d'en tirer un maximum de profit.

L'Acteur en Soi propose une méthode rapide et efficace utilisée par les acteurs américains ainsi que les grands communicants.

Les plus de l'Acteur en Soi :

- Une pédagogie à la croisée des méthodes : théâtre / DP / communication
- Une approche privilégiant une application concrète

Objectifs

- Elaborer un discours mobilisateur
- Gérer son trac et ses émotions
- Apprendre à bien respirer, utiliser son corps et placer sa voix
- Utiliser les techniques de présentation
- Gérer son temps de parole
- Faire face à son auditoire
- S'exprimer clairement
- Trouver son propre style
- Gagner en présence

Bénéfices professionnels

- Mieux communiquer à l'oral : être clair, convaincant et à l'écoute
- S'affirmer et être force de proposition

Public visé

Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire

Programme

1. Structurer sa présentation

- a) S'adapter aux besoins de l'auditoire
- b) Organiser ses idées

2. Se préparer à intervenir oralement

- a) Relâcher son corps et sa respiration
- b) Optimiser sa voix et sa diction
- c) Savoir utiliser l'espace
- d) Faire de son expression non verbale un atout
- e) Se programmer mentalement
- f) Gagner en charisme

3. Prendre la parole avec succès le jour J

- a) Maîtriser les techniques de présentation
- b) Gérer son trac
- c) Capter d'entrée l'attention
- d) Interagir avec son public et rebondir face aux objections

4. Devenir un meilleur communicant

- a) Coordonner ses pensées, ses paroles et ses actes
- b) Tracer son propre chemin et prendre plaisir à améliorer son expression orale

Suivi individuel

Dans les mois suivant la formation, un suivi individuel est prévu en présentiel ou par téléphone. Chacun bénéficie ainsi d'un retour d'expérience très souvent salutaire. Certains points relatifs au contenu de la formation peuvent être approfondis.